

ほけんだより 8月号



2022. 8. 23 富谷中学校 保健室 NO.8

天気予報によると、明日水曜日より真夏日から解放されるようです。毎年のことながら、過ごしやすくなると体の緊張が解けて眠くなりますね。夏の疲れがどっと出る時期であり、疲れをとるためには、入浴と、7時間以上の睡眠が効果的です。

7時間眠るためには、あなたは何時に就寝するとよいですか？



感染症予防対策 継続のために

予防対策を取りながらの日常生活が続く中で、少しずつ気の緩みが出ていませんか。

1番気をつけたい時間は給食時間です。みんながマスクを外して食事をしています。

食事時の会話は我慢をして、食後にマスクをしてお話する、どうしても今伝えたいことが出たときはマスクをして話す、というマナーは、クラスみんなが安心して生活するために守っていきましょう。

みんなで再確認！

一番の感染経路と考えられていることは「エアロゾル」=「空気中の粒子」の中に含まれているウイルスを吸い込むこと。そのリスクを減らすために取り組んでいるのが

→ 1 マスク

性能は不織布が1番。近くに人がいないときは外して数分休憩して OK。

2 常時換気

冷暖房をつけている日、雨の日は、教室前後の窓と欄間を10cmくらい開ける(4隅換気)。冷暖房のいない日は窓全開と、できれば前後の出入り口を開ける。

廊下の窓は教室の出入り口の向かい側を開けておく。

保護者の皆様へ

感染状況が高止まりの中、家庭へのウイルス持ち込みのリスクを下げるために、毎日洗濯できるよう、ジャージでの登校としています。期間は9月いっぱい予定です。エアコンの風が寒い等の調節が必要な場合、ジャージの長袖・長ズボンで調節してください。10月3日(月)から7日(金)を制服への移行期間とし、13日(木)後期のスタート日より制服登校の予定です。

また、ワクチン接種はご家庭の判断となりますが、当日の部活動・体育はお休みさせていただきます。副反応による体調不良防止のため、よろしくお願いします。